Lección 1

Querido Estudiante:

Bienvenido al Instituto Superior de Estudios Védicos, y al estudio de la ciencia del yoga por correspondencia. Tu éxito es nuestra meta.

El curso fue compilado para que el yoga pueda llegar a lugares lejanos y aislados y pueda ayudar a las personas que no puedan salir de sus casas. La relación personal del alumno con el profesor es muy difícil de substituir por algo escrito. Sin embargo, la enseñanza espiritual no depende de contacto físico. Tu relación con los grandes maestros de la India comenzará cuando estudies las instrucciones con profunda atención.

Abre tu intelecto y tu corazón. Comunica tus inquietudes y dudas a los profesores que están a tu disposición en la correspondencia.

Nuestros grandes maestros Srila Prabhupada y Srila Sridhar Maharajá inspiraron este curso. Ellos desean que en todas partes del mundo puedan conocer los beneficios trascendentales que el Yoga puede brindar.

El Instituto ofrece variedad de programas: entre ellos los grandes festivales para los alumnos en su Finca en Granada-Cundinamarca. La Biblioteca sonora y literaria del ISEV que sirve a los alumnos con grandes variedades de materiales para estudios avanzados, etc.

Te deseo fuerza y determinación en este sendero importante.

Tu sirviente,

B.A. Paramadvaiti Svami.

DEDICACIÓN

La composición de este curso por correspondencia del yoga nunca hubiera sido posible sin la inspiración de mis amados maestros espirituales Om Visnupada Paramahansa Parivrajakacarya 108 Srimad Bhaktivedanta Svami Prabhupada y Om Visnupada Paramahansa Parivrajakacarya 108 Bhakti Raksaka Sridhar Deva Gosvami Maharaja.

Estamos completamente endeudados con ellos y la dedicación de este curso a ellos es únicamente una pequeña muestra de la gratitud que sentimos por ellos. Que las bendiciones de ellos se extiendan a todos los buscadores sinceros que estudian este curso es nuestro anhelo.

AGRADECIMIENTO

El número de mis colaboradores en esta obra es muy grande. Desde 1980, hasta 1985, trabajamos para que el curso de yoga por correspondencia pueda terminarse. En el mismo tiempo fue traducido al Inglés y se preparó una variante en chino. Finalmente, por la ayuda de tantos devotos podemos presentar al público de habla hispana la versión final del curso, para que todos tengan los secretos del yoga a su alcance.

Agradecemos a:

Acharya Bhakti Bhimala Harijana Maharaja por su amistad e inspiración.

Los miembros de la Revista De Vuelta al Supremo e Instituto Bhaktivedanta por sus artículos científicos de la Ciencia del Bhakti. Los miembros del ISEV que me han apoyado con su sacrificio inmotivado.

Especialmente,

En la edición a: Vaidjanath Das Adhikary, Jaya Jagadish Das Adhikary, Ranadhir Das Adhikary, Loka Svami Das Adhikary, Atulananda Das Adhikary.

En la dirección a: Sri Rupa Manjari Devi Dasi.

En la traducción a: Ivonne López.

Producción a: Lokanath Das Brahmacary, Laksmi Sahasranama Devi Dasi, Svarupa Damodara Das Brahmacary.

En el arte a: Varsana D.D., Jamadagni Das, Baladeva Das Brahmacary.

Eternamente agradecido,

B.A. Paramadvaiti Svami.

Querido Estudiante:

Tenemos el agrado de presentar le hoy la primera lección, la cual consta de una introducción a cada una de las siete secciones desarrolladas en cada fascículo de nuestro curso, las cuales se irán desenvolviendo hasta darle a conocer la visión trascendental del conocimiento védico.

El yoga (Ciencia de la Autorrealización) requiere necesariamente la base de un conocimiento especial y la guía adecuada para facilitar al estudiante la consiguiente realización espiritual. Las bases del conocimiento de este curso han sido tomadas de los escritos de Su Divina Gracia A.C. Bhaktivedanta Svami Prabhupada quien hasta su desaparición, en 1977, publicó más de 80 volúmenes y una serie de comentarios acerca de las eternas escrituras sánscritas de los vedas, el cuerpo de conocimiento espiritual más antiguo y extenso del mundo.

Uno de nuestros propósitos fundamentales es hacer llegar estos vitales conocimientos al mayor número posible de personas. Debido a ello se ha escogido la modalidad de la instrucción por correspondencia, para facilitar en esta forma, sin salir de casa, la práctica de la disciplina yóguica. Naturalmente, al ir avanzando en este camino, usted se encontrará con diferentes preguntas e inquietudes, que esperamos le sean resueltas satisfactoriamente en lecciones más avanzadas. Aun así, si usted siente la necesidad de consultarnos sobre algún tema en especial, no dude un momento en comunicarse por carta, teléfono o personalmente si es el caso. Estamos siempre dispuestos a ayudarle.

También será muy favorable para usted discutir sus lecciones con amigos que estén igualmente atraídos al tema, como también practicar y estudiar junto con ellos.

Ahora, y muy brevemente, algunas palabras acerca del material que usted utilizará:

1. El Bhagavad-gita Ciencia Suprema, por Su Divina Gracia A.C. Bhaktivedanta Svami. Esta obra que estudiaremos luego de una corta introducción; le descubrirá al fin los tesoros filosóficos que encierra cada una de sus páginas y la autorizada utilidad para su propia vida. Aprovechando nuestra guía, usted podrá estudiar un capítulo del Bhagavad-gita junto con cada lección.

2. La India Misteriosa, escrita por Walter Eidlitz nos permitirá descubrir los aspectos más profundos de la sabiduría de la India. En temas tales como el Vegetarianismo reencarnación, Astrología y el Yoga.
Este relato será un incentivo inmediato para continuar en la búsqueda de lo espiritual.

3.- Una cinta grabada, hablada y recopilada por Su Santidad B.A. Paramadvaiti Svami. Esta trae, en primer lugar, la pronunciación correcta de cada uno de los 24 versos o mantras los cuales le sugerimos memorizar, recordar y repetir con frecuencia. Al cantar o pronunciar estos versos en Sánscrito uno puede liberar la mente de los diferentes problemas y ansiedades. La palabra "mantra" viene de las raíces Sánscritas man y tra, las cuales significan respectivamente "mente" y "liberación". Así, los mantras son palabras especiales que liberan la mente. Luego de los 24 versos o slokas, usted podrá escuchar algunos cantos védicos y música instrumental de la India (shenai) que lo ayudarán en sus meditaciones.

1.- Las mejores horas para meditar son las de la madrugada, llamadas por los sabios "Brahma-muhurta". En este período, el ambiente es más tranquilo y la mente está más relajada y en calma. Elija un lugar con el mínimo de perturbaciones externas, y si esto se le dificulta, cierre la puerta de su habitación, y si es necesario, coloque en ella un letrero que diga: "No moleste, estoy meditando". Esto puede parecer algo gracioso, pero es muy serio y delicado. Todos tenemos el derecho y la obligación de ahondar sinceramente en nosotros mismos, de inquirir, encarar y resolver los problemas esenciales de la vida con plena madurez mental, libres de cualquier perturbación externa.

2.- Cada lección está dividida en siete secciones y el curso está diseñado para que usted pueda estudiar cada lección durante dos semanas aproximadamente. Su meditación diaria debe incluir un poco de cada una de las siete secciones, enfatizando en quizá una o dos de las mismas, dependiendo de la lección específica y de su propia preferencia personal. Sin embargo, lo más importante es que usted pueda desarrollar estricta regularidad en su práctica. Trate de estudiar y meditar simultáneamente todos los días. Hacemos especial énfasis en la importancia de establecer una práctica regular y perseverar en ella. Aunque muchas otras cosas igualmente importantes puedan aparecer para distraerle, éstas deben ser rechazadas, y aunque nada externo aparezca, algunas veces nuestra mente desarrollará internamente muchas razones por las cuales podríamos posponer para más tarde nuestra práctica diaria. Si nosotros permitimos esto, no podemos esperar nunca hacer progresos constantes en la vida espiritual.

3.- Para estudiar sus lecciones, realice sus ejercicios y meditaciones, destine por lo menos media hora cada mañana. Si lo desea, puede aumentar este tiempo pero no invierta menos de media hora. Trate de no pasar por alto un solo día. El progreso constante está basado en el esfuerzo constante y en que no haya interrupciones. Siga este programa diario regularmente y su recompensa será la perfección verdadera y la felicidad real y perdurable.

Le deseamos muchos éxitos, plena satisfacción y la fuerza necesaria para superar todos aquellos obstáculos que puedan presentarse en el recorrido por el sagrado camino del yogi.

OM TAT SAT.

LECCIÓN 1

SECCIÓN 1

ESTUDIO DEL BHAGAVAD-GITA.

"Casi todas las personas de cualquier nivel cultural conocen por lo menos el nombre "Bhagavad-gita". Pienso que estarán de acuerdo conmigo en que hasta ahora no ha formado parte de nuestro medio ambiente cultural, es decir, que no ha sido incorporado ni asimilado dentro de nuestras vidas, debido, no tanto a que sea un libro desconocido, sino a que hemos carecido de la clase de comentario fielmente interpretado como el que nos presenta Svami Bhaktivedanta, un comentario escrito no solamente por un erudito, sino por un practicante, un punto de vista de un devoto rendido durante toda su vida". (Denis Levertov).

* EL FAMOSO LIBRO BHAGAVAD-GITA FUE HABLADO 5.000 AÑOS ATRÁS EN INDIA, POR KRISHNA A ARJUNA

EL BHAGAVAD-GITA.

LAS ENSEÑANZAS ETERNAS ACERCA DEL YO Y EL UNIVERSO.

Todos los días somos bombardeados con masivas dosis de información: la radio, la televisión, vallas, computadoras, libros, revistas, periódicos, películas, grabaciones, etc. Casi sin excepción esta información está diseñada para que nos veamos a nosotros y al mundo que nos rodea en una forma materialista. Así, sobre la base de nuestros conceptos, respondemos cambiando de opinión, comprando un producto o votando por un cierto candidato.

Afortunadamente, más y más personas están comenzando a sentir, ya sea de una manera vaga o muy claramente, que existe algo más que nuestro propio cuerpo para ser alimentado, vestido y llevado de acá para allá en automóviles y en aviones. Empiezan a sentir también que el vasto universo no es más que un ruedo para los interminables desfiles de triunfos y desastres económicos y políticos del hombre. Tarde o temprano la mayoría de nosotros se detiene a preguntar: ¿Quién soy yo?, ¿Qué estoy haciendo con mi vida?, ¿Para qué todo este mundo?, ¿De dónde viene? y ¿cuál es su propósito?.

Durante miles de años, personas inquisitivas han consultado el Bhagavad-gita (el diálogo eterno entre el Señor Krishna y su discípulo Arjuna) en búsqueda de respuestas a sus más profundas indagaciones acerca del yo y del universo. Las enseñanzas del Gita, considerado "la joya" de la sabiduría espiritual de la India, trascienden las limitaciones de tiempo y lugar para aplicarse a los esfuerzos humanos más fundamentales de comprender la identidad y la existencia.

En este curso usted aprenderá acerca de la conciencia, la reencarnación, la Ley del karma, el origen del universo, las técnicas de meditación y otros temas explicados en el Gita. Estos conforman las enseñanzas centrales del ISEV.

El Bhagavad-gita es un poema filosófico de 700 versos, escrito originalmente en lengua Sánscrita. Es una de las obras literarias y filosóficas más importantes que el hombre haya conocido jamás. Sobre este libro se han escrito más comentarios que sobre cualquier otro en la historia de la humanidad. Este histórico tesoro de la perenne literatura clásica es el sustento espiritual de la cultura más antigua de la humanidad, la cultura védica. El Gita ha determinado la vida social, ética, cultural y hasta política de la India por cientos de años; aún hoy día sus glorias sobresalen a pesar de las influencias extranjeras de Griegos, Musulmanes e Ingleses. El Gita ha influido profundamente el pensamiento de generaciones de filósofos, teólogos, educadores, científicos y escritores del mundo occidental. Por ejemplo, Henry David Thoreau escribió en su diario: "Todas las mañanas lavo mi intelecto con la estupenda y cosmogónica filosofía del Bhagavad-gita...en comparación con estas enseñanzas, nuestra civilización y literatura modernas parecen mezquinas y triviales".

El Gita ha sido considerado durante mucho tiempo como la esencia de la literatura védica, el vasto cuerpo de las antiguas escrituras que componen la base de la filosofía y la espiritualidad védicas. Como esencia de los 108 Isopanisads, el Bhagavad-gita es conocido como Gitopanisad.

Aunque ha sido publicado y leído como un libro independiente, el Bhagavad-gita aparece originalmente como un episodio del Mahabharata (o la gran épica histórica), donde ocupa desde el capítulo 25 hasta el 42 del Bhisma Parva. Tradicionalmente se ha atribuido el trabajo de autor a Vedavyasa (Srila Vyasadeva), quien es considerado por la ortodoxa historiografía védica como la "encarnación literaria de Dios", y quien apareció hace aproximadamente cinco mil años para recopilar la eterna filosofía védica al comienzo de la era de kali-yuga, la era actual de ignorancia y obscuridad espiritual.

Cuando empezamos a leer el Gita, encontramos que es una narración de Sanjaya (discípulo de Vyasadeva) al Rey ciego Dhrtarastra, quien es el padre de los impíos e irreligiosos Kauravas. Situado lejos de la batalla, Sanjaya es capaz de relatar los sucesos que tienen lugar allí, debido a que dichos acontecimientos le son revelados por Vyasadeva, a través de una visión sobrenatural.

El Bhagavad-gita es un diálogo entre el Señor Krishna y Arjuna. Este diálogo ocurre justamente antes del comienzo del primer encuentro bélico en la batalla de Kuruksetra, la gran guerra fratricida entre dos ejércitos: Kauravas y Pandavas, para determinar el destino político de esa época. En un momento dado, Arjuna olvida completamente su deber prescrito como guerrero o Ksatriya, el cual es luchar por una causa justa en una guerra sagrada. Por motivos personales, Arjuna decide no luchar en el campo de batalla. Krishna, la Suprema Personalidad de Dios, quien había aceptado ser el conductor de la cuadriga de su amigo y devoto Arjuna, encuentra a éste totalmente perplejo y en ilusión. Krishna decide entonces iluminar a Arjuna, recordándole su deber social como guerrero, y algo más importante aún, su deber eterno y su naturaleza (sanatana-dharma) como entidad espiritual eterna en relación con Dios.

Gita significa canción y bhagavad se refiere a la palabra "Bhagavan", un término Sánscrito que significa Dios, el poseedor (vat) de todas las opulencias (bhaga). El Bhagavad-gita es entonces, el canto del Señor de todas las opulencias.

EL BHAGAVAD-GITA.

INTRODUCCIÓN.

Ahora, antes de seguir adelante, lea las tres primeras páginas de la introducción de su Bhagavad-gita tal como es. En los días siguientes, usted leerá por lo menos tres páginas cada día, hasta que termine de leer toda la introducción.

Con seguridad usted encontrará que existen muchísimos conceptos nuevos y difíciles de entender o aceptar inmediatamente. No se preocupe, si sigue adelante con este curso, alcanzará una comprensión gradual de los diferentes conceptos. Después de completar las 24 lecciones, le sugerimos releer la introducción. Usted se sorprenderá de cuánto mejor puede entenderla y cuánta realización ha obtenido de ella.

SECCIÓN 2

El verso de la Quincena.

Después de haber estudiado un capítulo del Bhagavad-gita, en la sección dos usted se familiarizará ahora con un sloka o verso particular del mismo libro. Hemos seleccionado para su estudio los textos más importantes y aplicables. La memorización del verso tiene el efecto de llevarlo a la meditación acerca de la filosofía y las frases originales habladas por Krishna. Usted puede preparar una pequeña libreta con los versos y estudiarlos durante el día.

¿Cómo memorizar el verso?

Lea la pronunciación Sánscrita repetidas veces en voz alta. Guíese mediante la grabación del cassette. Una buena ayuda para el aprendizaje de los versos es utilizar la traducción palabra por palabra que se halla debajo del texto en Sánscrito, y así entenderá lo que está memorizando. A continuación presentamos su verso:

Bhagavad-gita, Capítulo 2

Verso 12

na tv evaham jatu nasam na tvam neme janadhipah na caiva na bhavisyamah sarve vayam atah param

na - no es; tu - que; eva - en realidad; aham - yo; jatu - algún tiempo; nao - no; asma - existí; nao - ni, tampoco; tvam - tu; na - ni; ime - todos estos; janadhipah - reyes; na - ni; ca - tampoco; eva - de hecho; na - que no; bhavisyamah - existiremos; sarve - todos; vaya - nosotros; atah param - en ningún tiempo futuro.

TRADUCCIÓN: No hubo jamás un tiempo en que Yo no existiese; ni tú ni todos estos reyes; ni en el futuro ninguno de nosotros dejará de existir.

Medite durante uno o dos minutos acerca del significado de este verso y recuerde lo estudiado una o dos veces durante el resto del día. El "Yo" y el "tú" de los que habla aquí Krisna trascienden la naturaleza finita y temporal de todos los cuerpos materiales (Ksetras). Así, esto indica una existencia más allá del espacio temporal del cuerpo físico. Nuestra identidad real se encuentra de hecho mucho más allá de este cuerpo temporal, y llegar a saber qué es el "yo real" es el primer paso en la vida espiritual.

Repita el verso en Sánscrito durante tres o cuatro minutos todos los días hasta que lo haya memorizado y luego memorice la traducción. En los días siguientes, repita el verso y la traducción durante dos o tres minutos y medite al mismo tiempo en el significado.

SECCIÓN 3

YOGA Y MEDITACIÓN.

INTRODUCCIÓN.

Para que obtenga un mayor beneficio de su meditación diaria, le recomendamos ejecutar primero algunos pocos ejercicios sencillos para relajar su cuerpo y calmar su mente.

¿Cuál es el significado de yoga y qué es la meditación? En el Bhagavad-gita Krishna dice: "Sé firme en el yoga ¡Oh Arjuna! ejecuta tu deber y abandona todo apego por el éxito o el fracaso. Semejante estabilidad mental se llama yoga." (Capítulo 2, verso 48.)

El yoga no se refiere a una serie de prácticas sofisticadas de gimnasia física o mental, aún cuando ella prescriba algún tipo de ejercicios. El yoga es un estado espiritual y psicológico en el cual se utilizan ciertas posturas físicas o "asanas". Pero estos ejercicios están destinados solamente a relajar la mente y el cuerpo y a preparar estos elementos de tal forma que la conciencia pueda ir más allá de la plataforma material. Recuerde, como ya lo explicamos en la introducción de este curso, que la palabra yoga proviene del vocablo Sánscrito yug, que significa vincular.

Avanzar en el camino del yoga significa conocerse mejor y más profundamente, y el verdadero conocimiento significa la capacidad de autocontrolarse y finalmente establecer un vínculo con la Verdad Absoluta. En este programa de meditación se utilizan algunos ejercicios físicos y mentales para ayudar a relajar el cuerpo y la mente. Como lo explica Krishna en el Bhagavad-gita: "Para aquél cuya mente está desenfrenada, la autorrealización es un trabajo difícil. Pero aquél cuya mente está controlada y que se esfuerza mediante los medios correctos, tiene asegurado el éxito. Esa es Mi opinión". (Capítulo 6, texto 36).

Es importante el no dar preferencia a los ejercicios y descuidar así la práctica de lo mental o psicológico que son las verdaderas metas de este programa. Usted puede aprender a respirar muy expertamente y a colocar su cuerpo en diferentes asanas, pero esto no le garantiza ni la paz mental ni el progreso espiritual.

Hoy en día se iguala el avance espiritual con miles y miles de cosas que no tienen relación con la verdadera liberación del alma, o de su confinamiento en esta existencia material. Por último, el valor de cualquier sendero debe juzgarse por el fruto que produce. En conclusión, recuerde que la parte más importante del éxito en su meditación consiste en el cuidadoso estudio de cada lección. Al mismo tiempo no olvide que la meditación debe ser ejecutada calmadamente, con gran atención, mente abierta y en una actitud contemplativa adecuada.

Para empezar su meditación, prepare en el piso un lugar que no sea demasiado blando, ni tampoco demasiado duro. Se recomienda utilizar una estera vegetal que cubra el asiento utilizado. Sitúese cómodamente en él, cruce sus piernas y respire lenta y profundamente. Mantenga erguido y derecho el cuerpo, el cuello y la cabeza. Con los ojos entrecerrados, mire fijamente la punta de la nariz, cerrarlos completamente significaría la posibilidad de dormirse; abrirlos del todo significaría la posibilidad de ser distraído por los objetos que están a su alrededor.

Krishna dice: "La situación yóguica es la del desapego de todas las actividades sensuales. Cerrando todas las puertas de los sentidos y fijando la mente en el corazón y el aire vital en la parte superior de la cabeza, uno se sitúa en el yoga." (B.G. Capítulo 8, verso 12).

Los ejercicios reafirman el control sobre su mente; usted llegará a estar exento de todos los temores y completamente libre de pensamientos sensuales. Medite acerca de la gracia y protección del Absoluto, la meta última de su vida. De esta forma, usted debe prepararse a sí mismo cada día. Empiece a meditar durante un minuto diariamente y luego aumente su tiempo de meditación un minuto cada día hasta completar tres minutos de meditación diarios. En otras lecciones se le darán diferentes ejercicios para practicar, pero cada sesión de meditación del Gita deberá empezar y terminar con tres minutos de tranquila meditación.

Recuerde que no importa cuán largo sea el camino, empieza con el primer paso. Permanezca fijo en el sendero con tenacidad, inteligencia y paciencia, y llegará a liberarse de todas las tensiones.

SECCIÓN 4

Diferentes aspectos del conocimiento védico

Opiniones de los científicos acerca del origen de la cultura védica.

En esta sección discutiremos algunos temas relacionados con el origen y la psicología del conocimiento védico. El conocimiento védico y el proceso de yoga no están basados en la fe ciega, por lo tanto, tenemos que aumentar nuestra convicción estudiando muy cuidadosamente esta sección.

En esta oportunidad nos ocuparemos de los aspectos históricos y arqueológicos de la cultura védica. Las herramientas utilizadas por los ideólogos empíricos son las corrientes científicas de la historia, la antropología, la arqueología, la filología y disciplinas afines. Sin embargo, los eruditos están de acuerdo en que la reconstrucción crítica del origen y naturaleza de la cultura védica es altamente incierta.

La arqueología por supuesto, es una ciencia especialmente apropiada para averiguar acerca de las culturas antiguas, pero, lo que fue cierto para los registros históricos védicos es también cierto para los descubrimientos arqueológicos, los cuales no nos dan hasta el presente una visión clara de la civilización védica? Por supuesto, muchos de los lugares geográficos mencionados en las escrituras védicas se conocen todavía, y de acuerdo con la tradición, muchos de los templos en India han sido conservados durante miles de años, pero estos lugares no han dejado evidencias arqueológicas sólidas.

Consecuentemente, los sastras mencionan que la literatura védica fue escrita en los comienzos de la era de Kali, hace cinco mil años aproximadamente y que los filósofos, yogis y Rsis vivieron hace muchos millones de años fueron los certeros observadores. Aunque los científicos empíricos muy a menudo consideran exagerada tal sofisticación en la humanidad antigua, ellos admiten que "la historia de la raza humana se está reescribiendo con nuevos procesos de computación y con emocionantes descubrimientos alrededor del mundo". La tendencia general de volver a escribir la historia de la humanidad es para comprobar los datos teóricos, desde los comienzos de la civilización humana avanzada y yendo hacia atrás hasta lo que llegó a ser conocido como prehistoria. Y en lo que concierne a la arqueología en India, las excavaciones de ciudades y templos no han producido aún datos empíricos concluyentes acerca de la primera aparición de la cultura védica.

La arqueología occidental inició sus trabajos en los comienzos del siglo XIX, cuando los investigadores de la East India Company descubrieron muchos templos, santuarios, monedas antiguas e inscripciones escritas en lenguas muertas. En la década de los años 30 del siglo 19 se descifraron los edictos del emperador Asoka y se situó a la civilización Hindú en el año 300 antes de Cristo. En el siglo 20, se iniciaron trabajos a gran escala. Los descubrimientos arqueológicos más famosos en relación con el período prehistórico tuvieron lugar bajo la supervisión del arqueólogo Sri John Marshall, quien en la época de los años 20 descubrió las ciudades de Harappa y Mohenjaro, localizadas en lo que hoy es Pakistán. Éstas eran las ciudades de una eficiente comunidad social urbana, llamada ahora la civilización hindú y la cual data desde 3.000 años A.C.

SECCIÓN 5

PRINCIPALES FILOSOFÍAS DE LA AUTORREALIZACIÓN.

Comenzaremos esta sección investigando las fuentes donde estos filósofos de la trascendencia calmaron su sed de Verdad Absoluta.

¿Qué son los Vedas? ¿De dónde provienen? ¿Qué dicen? ¿Quién los escribió o compiló? Al comentar el Vedanta Sutra (2.1.6), Madhva, uno de los principales maestros de la filosofía védica, cita el Bhavisya Purana como sigue:

Rg- yajuh- samartharvas ca bharatam pancaratrakam mula-ramayanam caiva veda ity eva sabditah Puranani ca yaniha vaisnavani vido vidhu

"El Rig-veda, el Yajur-veda, el Sama-veda, el Atharva-veda, el Mahabharata (el cual incluye el Bhagavad-gita), el Pancaratra y el Ramayana original, son considerados todos como literatura védica. Los Puranas suplementos Vaisnavas, son también literatura védica". Nosotros podemos incluir también las escrituras corolarias como los Samhitas y los comentarios de los grandes maestros, quienes han guiado durante siglos el curso del pensamiento védico.

Para que sea aceptada como védica una escritura debe conservar el mismo propósito de los textos védicos originales. Las escrituras védicas (Sastras) comprenden un todo armonioso con una conclusión armoniosa (siddhanta). En consecuencia, nosotros debemos aceptar como escritura védica fidedigna cualquier obra que desarrolle el siddhanta védico sin cambiar su significado, incluso si la obra no hace parte de las escrituras originales. En efecto la tradición védica necesita de más obras autorizadas que transmitan el mensaje de acuerdo con el tiempo y el lugar. Sin embargo, para ser genuinas estas extensiones de la literatura védica deben ajustarse estrictamente a las doctrinas de los Vedas, los Puranas y el Vedanta-sutra.

La literatura védica no está muerta ni es arcaica. No obstante, cualquier obra literaria, sea antigua o moderna, debe ser considerada no védica si se desvía del Siddhanta Védico. Así, el Budismo, el Jainismo y el Sikhismo, aunque son definitivamente resultado de la literatura védica, no son considerados como tales. Incluso la concepción de hinduismo es ajena a la conclusión védica, como lo veremos más tarde.

Las escrituras védicas son extensas y variadas. Solamente el Rig-Veda consta de 1.017 himnos, el Mahabharata consta de 110.000 pares de versos y los 18 Puranas principales contienen cientos de miles de versos.

SECCIÓN 6

EL YOGI Y SUS RELACIONES CON EL MUNDO. EL YOGI, AMIGO DE TODOS.

"Si el nacimiento y la muerte no existieran, y ni la edad ni el temor de lo amado se frustrara, si todo no pereciera tan rápido, ¿Qué vida no sería cosa de apreciar? Pancatantra.

Una pregunta que uno debe hacerse es: ¿Por qué debo buscar la autorrealización? La respuesta es que nuestro sufrimiento, sea grande o pequeño, es causado por el hecho de que no sabemos quiénes somos, de dónde venimos y hacia dónde vamos. Las dificultades que se van incrementando entre las personas, los grupos e incluso las naciones,

tienen la misma causa: no sabemos quiénes somos o quién es nuestro vecino. Este es el por qué finalmente requerimos una solución eficiente.

Desde hace muchos años la gente ha tratado de solucionar los problemas que aquejan al hombre y al mundo, y han acudido a las diferentes ciencias sociales tales como la Filosofía, la Sociología, la Psicología y la Política, elaborando algún arreglo material y por lo tanto temporal, para tratar de evitar de una vez por todas tales problemas, pero aunque ellos se han esforzado dura y sinceramente en estos arreglos, el beneficio obtenido no ha resuelto verdaderamente a la comunidad entera los problemas que entraña la naturaleza material.

De otro lado, una persona inteligente entiende que la búsqueda de su felicidad y la de los demás seres, solo puede ser encontrada dentro de sí mismo. Este es el verdadero entendimiento de la existencia como seres espirituales eternos: la comprensión del alma como el SER y del cuerpo material como el vehículo temporal en el que habita el alma.

De acuerdo con la comprensión védica: los animales, las plantas, los insectos, etc., son todos ellos seres vivos debido a la presencia del alma, la cual se manifiesta mediante la conciencia. Dentro del cuerpo de todo ser vivo se encuentra el alma, ya sea, el cuerpo de una brizna de hierba, una pequeña mariposa, un gigantesco elefante, un cisne, una vaca o un hombre. Todos estos seres viven debido a la presencia del alma.

Incluso mediante la observación desprevenida, podemos ver que todos los cuerpos se ven diferentes. Esa diferencia depende del "desa, kala y patra" (tiempo, lugar y circunstancia). En cada caso, el cuerpo es diferente y la conciencia es diferente, pero el alma es la misma. El alma en un hombre es de la misma calidad que el alma en una brizna de hierba. Esta es la verdadera comprensión al ver a los otros seres.

Sabemos también que, con el propósito de mantenerse a sí mismo, uno necesita matar y alimentarse de otros seres, tales como las plantas. En la literatura védica se dice: "En este mundo material todas las entidades vivientes conservan su vida alimentándose de otras entidades vivientes". Así, lamentablemente uno necesita causar dolor a otra entidad viviente. Y en esta confusa situación es muy difícil entender cómo poder vivir y trabajar para el beneficio de todos los demás, pero para aquel que entiende la vida desde un punto de vista espiritual, conoce las cosas tal como son; su visión se transforma e inmediatamente se transforma también su relación con los otros seres vivientes. Él ya no los considera como simples máquinas para su propia satisfacción personal, sino que verá en ellos hermanos más avanzados y hermanos menos avanzados que él, pero siempre sus hermanos, y en consecuencia, él será amable con todos y actuará de tal forma que causará el menor daño y el mayor beneficio al entrar en contacto con estos seres. Como dice el Gita en el capítulo 6, verso 32:

"¡Oh Arjuna! es un yogi perfecto quien mediante la comparación con su propio yo, ve la verdadera igualdad de todos los seres tanto en su felicidad como en su aflicción."

Las escrituras védicas describen las cualidades de un yogi: él es amigable con todos, él no ve a nadie como su enemigo, en él se puede confiar, es igual para con todos, nadie puede encontrarle una falta, es magnánimo, suave, siempre limpio, trabaja siempre para el beneficio de todos, es muy pacífico, siempre está rendido al supremo, es estudioso, autocontrolado, no come más de lo necesario, no es influenciado por la energía inferior o ilusoria (Maya), ofrece siempre sus respetos a todos, no desea ningún respeto para él, es siempre grave, misericordioso, poético, experto y silencioso.

Ahora bien, si usted quisiera estudiar medicina o música tendría que seguir un proceso, así mismo, la autorrealización requiere también un proceso gradual. No se puede esperar que alguien que apenas se inicia en estas disciplinas espirituales sea ya un ser perfecto que haya desarrollado todas esas maravillosas cualidades; sin embargo, podremos mejorar gradualmente nuestro carácter personal, desarrollando madurez y estabilidad mental con una conciencia iluminada. De esta manera, podremos ser estimados por los demás porque estaremos en capacidad de comprender las personas y las cosas, en términos de su real naturaleza. Si usted sigue seriamente estas enseñanzas entenderá, obviamente, cuál es el beneficio que puede obtener y de qué manera puede ayudar a todas las demás entidades vivientes quienes son después de todo sus hermanos.

SECCIÓN 7

YOGA Y SALUD. Esta sección le servirá de guía tanto en todos los aspectos físicos como en su dieta y en su salud mental y espiritual. Junto a las agradables preparaciones vegetarianas, la nutrición perfectamente balanceada y una comprensión profunda de la naturaleza espiritual de los alimentos que usted consume, pueden combinarse para crear en usted una vida feliz y saludable. Usted puede disfrutar de una buena alimentación y al mismo tiempo podrá obtener comprensión espiritual.

Esta sección también tratará sobre la medicina ayurvédica y al final de cada lección usted siempre encontrará una sencilla, pero exquisita receta vegetariana.

Primero que todo, haremos una corta introducción acerca de la ciencia de la medicina védica, la cual nos ayudará a conocer mejor nuestro cuerpo, su naturaleza y sus cuidados, la alimentación y la higiene, en fin, enseñanzas prácticas para mantener este cuerpo, el cual es considerado por todas las filosofías y religiones como un templo de Dios.

El Ayurveda, originario de los vedas, es la Ciencia Médica para una vida saludable. Incluye campos afines del conocimiento como biología, botánica, herbología, anatomía, nutrición, higiene, medicina y cirugía. Esta rama especializada del conocimiento Védico fue revelada originalmente por Sri Dhanvantari, una encarnación del Señor Supremo.

Se cree que originalmente existían dieciséis partes del Ayur-veda. Se dice también que esta ciencia del Ayur-veda fue hablada por el gran sabio Atreya Rsi a los sabios de Naimisaranya (un bosque en lo que es actualmente Bengal occidental) y que posteriormente fue recopilada y reescrita por diferentes autores en distintas épocas. El Sarak

Samhita y el Sushruta Samhita son los comentarios más antiguos y autorizados de todos. Nosotros discutiremos muchas de estas enseñanzas prácticas en otras lecciones.

Los Vedas proveen una completa descripción de la ciencia que habla acerca de la nutrición, pero también van más allá de una buena nutrición (incluso los animales más bajos saben precisamente qué comer para mantenerse saludables) y nos enseñan cómo espiritualizar el proceso de alimentación mediante la transformación de todas las actividades culinarias ofreciéndolas al Supremo. Este arte es bastante simple y los practicantes avanzados de yoga nunca lo olvidan. En lecciones posteriores usted aprenderá gradualmente este proceso. Esperamos que mientras tanto, usted desarrolle gradualmente más y más atracción por los alimentos vegetarianos. No solamente llegará a ser más rico y sabio, sino más saludable; paulatinamente usted se dará cuenta que una dieta pura es esencial para el desarrollo de una conciencia pura.

Ahora viene una exquisita receta de la cocina vegetariana muy fácil de preparar.

ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO (RAITA)

1 Pepino grande; 2 Tazas de Yoghurt; 1/2 Cucharadita de comino en polvo; 1/2 Cucharadita de sal; Una pizca de pimienta en polvo.

Pele y ralle el pepino. Añada el Yoghurt y las especies. Agite suavemente. Enfríe en la nevera.

Esperamos que al preparar esta ensalada agradable y refrescante usted recordará el origen de los ingredientes y dará gracias al Señor Supremo por su generosa creación. Mediante tal remembranza, usted se purificará y enriquecerá espiritualmente. Como recomienda el Bhagavad-gita: " Oh hijo de Kunti, todo lo que hagas, todo lo que comas, todo lo que ofrezcas y regales, así como también todas las austeridades que ejecutes, debes hacerlas como una ofrenda a Mí". (Bg. 9.27).

Esto es todo por hoy.

Una vez más le deseamos plenos éxitos en este gran sendero, el cual ha empezado justamente ahora. Antes de concluir su práctica diaria, asegúrese de repetir la meditación que aprendió en la primera parte de esta lección.